

رئيس الدولة يصدر قراراً باعتماد المبادئ العشرة لدولة الإمارات العربية المتحدة للخمسين عاماً القادمة



700 استشارة قانونية قدمتها «الهيئة»
خلال النصف الأول من 2021

2300

موظف اتحادي حضروا ورش شرح وثيقة السلوك
المهني وأخلاقيات الوظيفة العامة المحدثه

حملة خيرية لتفريج كربة 3 طلبة معسرين



نريد أن نكون من أفضل دول العالم بحلول العام 2021



تابعوا حساباتنا

على تويتر وانستجرام
@FAHR_UAE



استراتيجية الموارد البشرية في الحكومة الاتحادية

(2021-2017)

الرؤية

كفاءات حكومية سعيدة ومبتكرة تقود دولة الإمارات للريادة العالمية

الرسالة

تحقيق التناغم الوظيفي وتعزيز تنافسية دولة الإمارات من خلال تمكين الكفاءات الحكومية وتعزيز الإنتاجية والاستثمار الأمثل للنظم والحلول المبتكرة لرأس المال البشري

القيم

الولاء والانتماء، النزاهة والمهنية، القيادة وروح الفريق، الإصرار والمثابرة، المشاركة والتعاون

الأهداف الاستراتيجية

4

ضمان تقديم كافة
الخدمات الإدارية
وفق معايير الجودة
والكفاءة والشفافية

3

خلق بيئة عمل سعيدة
و محفزة لرأس المال
البشري الحكومي

2

تعزيز وتطوير رأس
المال البشري في
الحكومة الاتحادية
لتحقيق الريادة
العالمية

1

تطوير وتطبيق منظومة
تشريعية متكاملة لإدارة
رأس المال البشري في
الحكومة الاتحادية

المكتويات



الموارد البشرية

مجلة شهرية، تعدها إدارة الاتصال الحكومي في الهيئة الاتحادية للموارد البشرية الحكومية، وتعلن بأخبار الموارد البشرية وموضوعاتها.

المجلة مرخصة من المجلس الوطني للإعلام برقم 305، ومسجلة كعلامة تجارية لدى وزارة الاقتصاد في دولة الإمارات العربية المتحدة

· المواد المنشورة
لا تعبر بالضرورة عن رأي الهيئة

· تبويب الموضوعات
يخضع لاعتبارات فنية

للتواصل:

الإمارات العربية المتحدة

أبوظبي، ص.ب. 2350
هاتف: +971 2 4036000

دبي، ص.ب. 5002
هاتف: +971 4 2319000



www.fahr.gov.ae
info@fahr.gov.ae
@FAHR_UAE

مركز الاتصال الموحد 600525524

رئيس الدولة يصدر قراراً باعتماد
المبادئ العشرة لدولة الإمارات
العربية المتحدة للخمسين عاماً القادمة

06

تقديم

700

استشارة قانونية
خلال النصف الأول من 2021

08

2300

موظف اتحادي يحضرون ورش شرح وثيقة السلوك
المهني وأخلاقيات الوظيفة العامة المحدثه

10

«الهيئة» تشارك في اجتماع اللجنة الفنية
لشؤون الخدمة المدنية بدول «التعاون»

12

«الهيئة» تطلق حملة خيرية
لتفريج كربة 3 طلبة معسرين



للتبرع أرسل (ساهم) عبر اتصالات أو دو علي الأرقام التالية:

4922 = 10 دراهم 4778 = 15 درهم 4772 = 25 درهم

4988 = 50 درهم 4898 = 100 درهم 5232 = 200 درهم 5560 = 500 درهم

وزارة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري
Ministry of Islamic Affairs and Charitable Activities
FAHR | هيئة الموارد البشرية

13



ورش تدريبية

المستقبل المهني
والمهارات المطلوبة
للتطوير الوظيفي

تقنيات القرصنة
ومركز عمليات الأمن

14



الرفاه الوظيفي

16

رئيس الدولة يصدر قراراً باعتماد المبادئ العشرة لدولة الإمارات العربية المتحدة للخمسين عاماً القادمة



أصدر صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة «حفظه الله»، القرار رقم 15/ لسنة 2021 بشأن اعتماد المبادئ العشرة لدولة الإمارات العربية المتحدة للخمسين عام القادمة. ونص القرار على توجيه جميع الوزارات والجهات والأجهزة الحكومية الاتحادية والمحلية في الدولة للالتزام بالمبادئ والاسترشاد بها في كافة توجهاتها وقراراتها، والعمل على تنفيذها عبر خططها واستراتيجياتها.

وتمثل المبادئ العشرة مرجعاً لجميع المؤسسات في دولة الإمارات لتعزيز أركان الاتحاد وبناء اقتصاد مستدام، وتسخير جميع الموارد لمجتمع أكثر ازدهاراً، وتطوير علاقات إقليمية ودولية لتحقيق مصالح الدولة العليا ودعم أسس السلام والاستقرار في العالم، وفيما يلي المبادئ العشرة.

المبدأ الأول:

الأولوية الرئيسية الكبرى ستبقى تقوية الاتحاد من مؤسسات وتشريعات وصلاحيات وميزانيات، وتطوير كافة مناطق الدولة، عمرانيا وتنمويا واقتصاديا، هو الطريق الأسرع والأكثر فعالية في ترسيخ اتحاد دولة الإمارات.

المبدأ الثاني:

التركيز بشكل كامل خلال الفترة المقبلة على بناء الاقتصاد الأفضل والأنشط في العالم.. التنمية الاقتصادية للدولة هي المصلحة الوطنية الأعلى، وجميع مؤسسات الدولة في كافة تخصصاتها وعبر مستوياتها الاتحادية والمحلية ستكون مسؤوليتها بناء أفضل بيئة اقتصادية عالمية والحفاظ على المكتسبات التي تم تحقيقها خلال الخمسين عاماً السابقة.

المبدأ الثالث:

السياسة الخارجية لدولة الإمارات هي أداة لخدمة

الأهداف الوطنية العليا وعلى رأسها المصالح الاقتصادية لدولة الإمارات، هدف السياسة هو خدمة الاقتصاد وهدف الاقتصاد هو توفير أفضل حياة لشعب الاتحاد.

المبدأ الرابع:

المحرك الرئيسي المستقبلي للنمو هو رأس المال البشري.. تطوير التعليم، واستقطاب المواهب، والحفاظ على أصحاب التخصصات، والبناء المستمر للمهارات هو الرهان للحفاظ على تفوق دولة الإمارات.

المبدأ الخامس:

حسن الجوار أساس للاستقرار.. المحيط الجغرافي والشعبي والثقافي الذي تعيش ضمنه الدولة يعتبر خط الدفاع الأول عن أمنها وسلامتها ومستقبل التنمية فيها.. وتطوير علاقات سياسية واقتصادية وشعبية مستقرة وإيجابية مع هذا المحيط يعتبر أحد أهم أولويات السياسة الخارجية للدولة.

المبدأ السادس:

ترسيخ السمعة العالمية لدولة الإمارات هي مهمة وطنية للمؤسسات كافة.. دولة الإمارات هي وجهة اقتصادية واحدة، ووجهة سياحية واحدة، ووجهة صناعية واحدة، ووجهة استثمارية واحدة، ووجهة ثقافية واحدة، ومؤسساتنا الوطنية مطالبة بتوحيد الجهود، والاستفادة المشتركة من الإمكانيات، والعمل على بناء مؤسسات عابرة للقارات تحت مظلة دولة الإمارات.

المبدأ السابع:

التفوق الرقمي والتقني والعلمي لدولة الإمارات سيرسم حدودها التنموية والاقتصادية، وترسيخها كعاصمة للمواهب والشركات والاستثمارات في هذه المجالات سيجعلها العاصمة العالمية للمستقبل.

المبدأ الثامن:

منظومة القيم في دولة الإمارات ستبقى قائمة على الانفتاح والتسامح، وحفظ الحقوق وترسيخ دولة

العدالة، وحفظ الكرامة البشرية، واحترام الثقافات، وترسيخ الأخوة الإنسانية واحترام الهوية الوطنية.. وستبقى الدولة داعمة عبر سياساتها الخارجية لكل المبادرات والتعهدات والمنظمات العالمية الداعية للسلم والانفتاح والأخوة الإنسانية.

المبدأ التاسع:

المساعدات الإنسانية الخارجية لدولة الإمارات هي جزء لا يتجزأ من مسيرتها والتزاماتها الأخلاقية تجاه الشعوب الأقل حظاً.. ولا ترتبط مساعداتنا الإنسانية الخارجية بدين أو عرق أو لون أو ثقافة.. والاختلاف السياسي مع أي دولة لا يبرر عدم إغايتها في الكوارث والطوارئ والأزمات.

المبدأ العاشر:

الدعوة للسلم والسلام والمفاوضات والحوار لحل كافة الخلافات هو الأساس في السياسة الخارجية لدولة الإمارات، والسعي مع الشركاء الإقليميين والصداقات العالميين لترسيخ السلام والاستقرار الإقليمي والعالمي يعتبر محركاً أساسياً للسياسة الخارجية.

«الهيئة» تقدم 700 استشارة قانونية خلال النصف الأول من 2021

أعلنت الهيئة أن فريقها القانوني قدم خلال النصف الأول من العام الجاري 710 استشارات قانونية للوزارات والجهات الاتحادية وموظفيها، والجهات المحلية والخاصة والجمهور، حول سياسات وتشريعات وأنظمة الموارد البشرية المطبقة على مستوى الحكومة الاتحادية.



حمد علي بوعميم

وفي هذا الإطار أوضح حمد بو عميم مدير إدارة السياسات والشؤون القانونية في الهيئة، أن فريق الاستشارات القانونية في الهيئة تلقى خلال النصف الأول من العام الجاري 710 استشارات قانونية من مختلف الوزارات والجهات الاتحادية، ومؤسسات الحكومات المحلية، ومؤسسات القطاع الخاص، وجمهور المتعاملين، لافتاً إلى أن الاستفسارات الواردة من الوزارات والجهات الاتحادية شكلت قرابة 86% من إجمالي الاستفسارات القانونية الواردة إلى الهيئة.

و قنوات رسمية للحصول على خدمة الاستشارات

وذكر حمد بو عميم أن الهيئة خصصت 9 قنوات رسمية لاستقبال الاستشارات القانونية لجمهور المتعاملين ومنها: (نظام إسعاد المتعاملين، والموقع الإلكتروني للهيئة (www.fahr.gov.ae)، والبريد الإلكتروني لفريق الاستشارات القانونية Legal@fahr.gov.ae، والتطبيق الذكي للهيئة FAHR، وملتيقيات

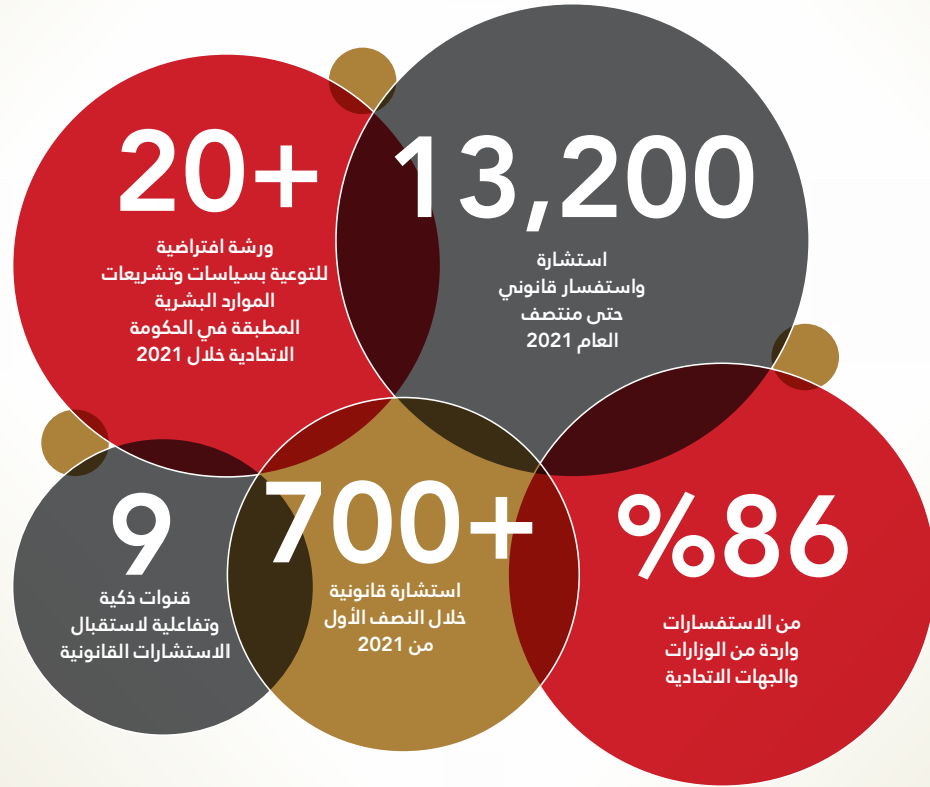
الموارد البشرية، والمساعد الافتراضي لمعاملتي الهيئة «حمد»، ومركز الاتصال الموحد 600525524، وبالإضافة إلى حسابات الهيئة المختلفة عبر مواقع التواصل المجتمعي مثل: «تويتر» وإنستغرام و«لينكدإن».

و8% من الاستشارات القانونية عبر نظام إسعاد المتعاملين

وأوضح مدير إدارة السياسات والشؤون القانونية في الهيئة أن 89% من الاستشارات القانونية الواردة إلى الهيئة خلال العام 2021 كانت من خلال نظام إسعاد المتعاملين، الذي دشنته في أغسطس من العام 2019، ويعد منصة ذكية متكاملة تتيح من خلالها الهيئة أبرز خدماتها للوزارات والجهات الاتحادية، ومؤسسات القطاع الخاص والجمهور، كما يعد بوابة إلكترونية تفاعلية تقدم من خلالها الهيئة الدعم اللازم للوزارات والجهات الاتحادية، فيما يتعلق بتشغيل وصيانة كل أنظمة الموارد البشرية الإلكترونية المنضوية تحت مظلة نظام إدارة معلومات الموارد البشرية في الحكومة الاتحادية «بياناتي».

تعزيز الثقافة القانونية حول سياسات وتشريعات الموارد البشرية على مستوى الحكومة الاتحادية

تسعى الهيئة من خلال خدمة الاستشارات القانونية إلى خلق ثقافة قانونية سليمة حول تشريعات وسياسات وأنظمة الموارد البشرية المطبقة على مستوى الحكومة الاتحادية.



وقال: «يقوم فريق الاستشارات القانونية في الهيئة بشكل يومي بدراسة الاستفسارات الواردة إلى الهيئة بخصوص قوانين وتشريعات وسياسات الموارد البشرية في الحكومة الاتحادية، والقرارات الوزارية واللوائح والأنظمة الصادرة في هذا الشأن، ويهدف الفريق إلى توحيد الآراء القانونية في كافة المسائل المعروضة على الهيئة، وتوثيق المبادئ القانونية

لتوحيد وتسهيل إجراءات العمل في المستقبل.

وكانت الهيئة قد شكلت فريق الاستشارات القانونية في إطار مساعيها الرامية إلى خلق ثقافة قانونية سليمة حول تشريعات وسياسات وأنظمة الموارد البشرية المطبقة على مستوى الحكومة الاتحادية، وذلك من خلال الرد على استفسارات وأسئلة

الوزارات والجهات الاتحادية.

وذكر حمد بو عميم أن الهيئة عقدت خلال الأشهر الستة الأولى من العام الجاري تم تقديم أكثر من (20) ورشة افتراضية للتوعية بسياسات وتشريعات الموارد البشرية المطبقة في الحكومة الاتحادية، تابعها الآلاف من موظفي الوزارات والجهات الاتحادية.

2300 موظف اتحادي يحضرون ورش شرح وثيقة السلوك المهني وأخلاقيات الوظيفة العامة المحدثة

اختتمت الهيئة سلسلة ورش عمل افتراضية عقدتها مؤخراً؛ لشرح وثيقة السلوك المهني وأخلاقيات الوظيفة العامة في الحكومة الاتحادية، والتي أطلقت نسختها المحدثة منتصف العام الجاري.



(توخي العدالة والإنصاف في تطبيق سياسات وقيم الموارد البشرية، وحماية حقوق وامتيازات الموظفين، في ظل أحكام هذه السياسات، وتهيئة ظروف عمل آمنة وعادلة وصحية للموظفين، وتشجيع روح المبادرة والابتكار، وتوفير فرص للموظفين للمشاركة في تقديم الاقتراحات المتعلقة بتحسين الخدمة).

ومن الالتزامات أيضاً: (تشجيع الموظفين على التواصل والاتصالات المفتوحة للنقاش الهادف، وتجذير قيم التسامح والحوار والانفتاح للأفكار والقيم والثقافات المختلفة، وتعزيز دور دولة الإمارات كرمز للتسامح والتعايش السلمي، من خلال تعزيز قيم التعددية الثقافية، وتوفير بيئة تكنولوجية آمنة للموظف، من خلال مراعاة الضوابط المتعلقة بالحفاظ على خصوصية وسرية بيانات الجهة، وتطوير وتحديث الخدمات وقنوات تقديمها وإعادة تصميمها، مع التركيز على قيم إسعاد واحترام المتعاملين).

العموميين إلى التحلي بأرفع المعايير الأخلاقية، وبقواعد السلوك المهني القويم، داخل العمل، باعتبار الوظيفة العامة مسؤولية وتكليفاً للقائمين عليها، والالتزام بالمبادئ الواردة في البرنامج الوطني للتسامح بما فيها الاحترام، والاعتدال والالتزام بعدم التمييز على أساس الأصل أو الدين أو العرق.

كما يقع على عاتق الموظف العام الالتزام بالقيام بأي واجب يكلف به حتى لو كان خارج نطاق واجباته ومسؤولياته المعتادة، ولا يمكنه رفض القيام بمثل ذلك الواجب، طالما صدر بتعليمات من رئيسه المباشر في العمل، وأن يساعد مرؤوسيه وزملاءه وغيرهم من الموظفين العاملين لتطوير معرفتهم ومهاراتهم وكفاءتهم، وتشجيعهم على زيادة تبادل المعلومات ونقل المعرفة فيما بينهم».

ومن التزامات الجهة الاتحادية تجاه الموظف، حسب الوثيقة

بها، ومنها: (الالتزام بالتشريعات والأنظمة السارية بالدولة، والتصرف في جميع الأوقات بطريقة تعزز القيم الأساسية والنزاهة والسمعة الطيبة للدولة، وأن يدرك الموظف أن جميع الأفراد متساوون أمام القانون بدون أي نوع من أنواع التمييز، مع ضرورة احترام الحقوق والحريات والانفتاح على الآخرين، والامتنال لقيم ومبادئ التسامح والرحمة والتعاون مع الجميع).

وتضمنت الوثيقة مجموعة واجبات على موظف الحكومة الاتحادية، منها: (أن يظهر ولاء وانتماء لجهة عمله، وألا يتسبب في تشويه سمعتها أو سمعة أي جهة اتحادية أخرى، وأن يلتزم بالاستخدام الأمثل لمواقع التواصل الاجتماعي بما لا يمس بسمعته ولا سمعة الجهة التي ينتمي إليها أو سمعة أي جهة اتحادية أخرى ولا الدولة عموماً، وأن يلتزم بكافة التشريعات الصادرة عن الدولة، والتي تنظم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي).

كما حثت الوثيقة جميع الموظفين

وتهدف الوثيقة إلى تنمية الثقافة المؤسسية للموظف، وتعزيز روح المسؤولية لديه، ودعم القيم المهنية، بما ينعكس إيجاباً على إنتاجيته، ويعزز أداء المؤسسة التي ينتمي إليها، كما تسعى الوثيقة إلى ترسيخ روح وقيم التسامح التي أرسستها حكومة دولة الإمارات بين كافة أفراد وشرائح المجتمع، والتي تدعو إلى تبادل الاحترام والقبول والتقدير لمختلف الثقافات والانتماءات، كما تدعو إلى تقديم أفضل الخدمات لمتلقي الخدمة، لتعزيز الثقة والمصداقية في القطاع الحكومي».

وتم خلال الورش استعراض القيم الأساسية للسلوك المهني وأخلاقيات الوظيفة العامة التي تضمنتها الوثيقة، وهي: (الريادة والتميز، والكفاءة المهنية، والنزاهة، والصدق والأمانة، والموضوعية، والكفاءة، والشفافية، والعدل والمساواة، والتسامح)، وكذلك مجموعة من الواجبات التي ينبغي على الموظف الحكومي الالتزام



آسيا البلوشي

وحسب السيدة آسيا البلوشي رئيس قسم السياسات والبحوث في الهيئة، فقد شهدت الورش الأربع التي عقدتها الهيئة إقبالاً وتفاعلاً كبيرين من قبل موظفي الحكومة الاتحادية، حيث حضرها أكثر من 2300 موظف.

وأكدت آسيا البلوشي أن الهدف من عقد الورش الافتراضية هو تعريف موظفي الحكومة الاتحادية بالنسخة المحدثة من وثيقة السلوك المهني وأخلاقيات الوظيفة العامة، وأبرز التعديلات التي أجريت عليها، حيث أطلقت نسختها الأولى في العام 2010، وتسري أحكامها على موظفي الحكومة الاتحادية المدنيين بالدولة.

وقالت: جاء إطلاق النسخة المحدثة من الوثيقة في إطار المراجعة المستمرة التي تجريها الهيئة لسياسات وتشريعات وقوانين وأنظمة الموارد البشرية المعتمدة في الحكومة الاتحادية، وبما يعزز كفاءة ومرونة منظومة العمل في الحكومة الاتحادية، ويمكنها من

مواكبة كافة المتغيرات العالمية المتسارعة في شتى المجالات.

وذكرت أن الهيئة أتاحت وثيقة السلوك المهني وأخلاقيات الوظيفة العامة المحدثة على موقعها الإلكتروني www.fahr.gov.ae وأرسلتها لموظفي الوزارات والجهات الاتحادية، كإشعار، عبر نظام إدارة معلومات الموارد البشرية في الحكومة الاتحادية «بياناتي»؛ لتوقيعها إلكترونياً، بعد قراءتها.



«الهيئة» تشارك في اجتماع اللجنة الفنية لشؤون الخدمة المدنية بدول «التعاون»



إبراهيم فكري

تخلله مناقشة عدد من المواضيع المدرجة على جدول الأعمال، ومنها: (استراتيجية مجلس التعاون في مجال الخدمة المدنية والموارد البشرية (2021-2025)، والدليل الخليجي للاسترشادي للعمل في القطاع الحكومي في حالات الأزمات والطوارئ، ووضع دليل خليجي لتطوير وتبسيط الإجراءات والخدمات الحكومية).

شاركت الهيئة، في الاجتماع الخامس عشر للجنة الفنية لشؤون الخدمة المدنية والموارد البشرية بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، والذي عقد، مؤخراً، عبر تقنية الاتصال المرئي.

ومثل الهيئة في الاجتماع سعادة إبراهيم فكري المدير التنفيذي لقطاع الخدمات المساندة، حيث

بالتعاون مع «الإحسان الخيرية» و«بيت الخير» «الهيئة» تطلق حملة خيرية لتفريج كربة 3 طلبة معسرين

أطلقت الهيئة، مؤخراً، حملة خيرية بالتعاون مع جمعية الإحسان الخيرية، وجمعية بيت الخير؛ لتفريج كربة 3 طلبة أشقاء معسرين، مسجلين لدى جمعية الإحسان.



محمود المرزوقي



العاملة في الدولة، والمعتمدة من الجهات المعنية.

وبين المرزوقي أن دور الهيئة تمثل في التعاون مع الجمعيات الخيرية لإشهار المبادرة على مستوى الحكومة الاتحادية، والمجتمع، لمنح الفرصة لأكثر عدد من موظفي الحكومة والجمهور للمشاركة في فعل الخير، والمساهمة في دعم المبادرة.

ووالدتهم تمر بظروف صحية حرجة. وذكر أن حملة «تفريج كربة» التي تنفذها الهيئة بالتعاون مع جمعيتي الإحسان الخيرية وبيت الخير، تأتي ضمن سلسلة من الحملات والمبادرات الخيرية والإنسانية التي تنفذها الهيئة كل عام بالتعاون مع شركائها الاستراتيجيين في مجال العمل الإنساني، من المؤسسات والجمعيات الخيرية والإنسانية

وفي التفاصيل أكد السيد محمود المرزوقي مدير إدارة الاتصال الحكومي في الهيئة أن الحملة تأتي تزامناً مع انطلاق العام الدراسي الحالي، وتهدف إلى تفريج كربة 3 طلبة معسرين من أسرة واحدة، والتكفل بنفقاتهم الدراسية البالغة 30,000 درهم؛ لضمان التحاقهم بمقاعد الدراسة كبقية أقرانهم، مشيراً إلى أن والد الأشقاء الثلاثة متعطل عن العمل،



نادي الموارد البشرية Human Resources Club

استعراض
أفضل ممارسات
الموارد البشرية
والخدمات
المساندة



الأهداف:

تبادل الآراء
ومناقشة
التحديات وحلول
تنمية رأس
المال البشري

تبادل التجارب والخبرات
بين المنتسبين والمتحدثين

خلق قاعدة تواصل فكري ومعرفي بين
مسؤولي ومختصي الموارد البشرية



المورد

AL-MAWRID

بوابة التعلم الإلكتروني في الحكومة الاتحادية

www.al-mawrid.ae

تشكل «المورد» بديلاً استراتيجياً عن التدريب التقليدي، لا سيما في ظل الظروف الراهنة، والتوجه نحو استمرارية التعلم والعمل.

تنمي
مهاراتهم
التخصصية والسلوكية

تعلم
عن بعد من أي مكان
وفي أي زمان



تقدم
دورات وبرامج مجانية
وبأسعار تفضيلية

تطور
قدرات
الموظفين

المورد خيارك الأفضل للتعلم عن بعد

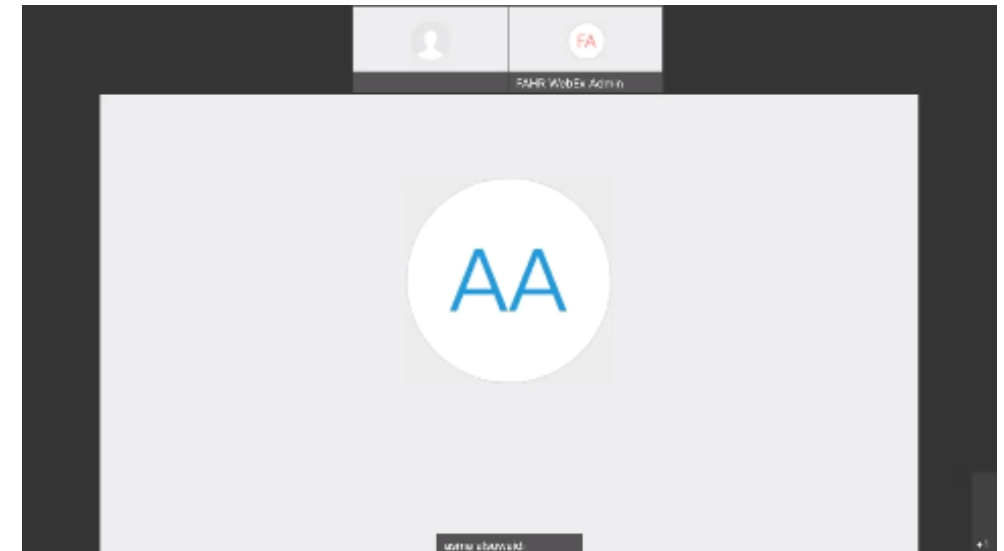


سلسلة من الورش التدريبية التي عقدها الهيئة ضمن مبادرات «المورد» و«معارف»، على شكل مواد مرئية مسجلة حيث يمكنكم حضورها الآن بالضغط عليها مباشرة

ورش تدريبية



المستقبل المهني والمهارات المطلوبة للتطوير الوظيفي



تقنيات القرصنة ومركز عمليات الأمن

الحمص مصدر للبروتين



يمكن تصنيف الحمص ضمن فئتين: الخضراوات والبروتينات، ما يجعل منه غذاءً متنوعاً. قد يحتوي الحمص المعبّل على ملح مضاف، لتجنب ذلك يمكن صنعه داخل المنزل. يحتوي كوب واحد من الحمص المطبوخ على 269 سعرة حرارية، و15 جراماً من البروتين، و4 جرامات من الدهون، و45 جراماً من الكربوهيدرات، و13 جراماً من الألياف، ومجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن.

الخبس يساعد على النوم

يختلف المحتوى الغذائي للخبس باختلاف الأنصاف، ولكن جميع أنواعه تقريباً تحتوي على كمية كبيرة من فيتامين A إلى جانب كميات صغيرة من فيتامين C ومن الحديد والألياف. يحتوي الخبس أيضاً على مواد تساعد على الاستغراق سريعاً في النوم، فقد ثبت من إحدى الدراسات أن مستخلصات أنواع الخبس المتعددة تعزز النوم. أظهرت الدراسات التي أجريت في المختبر وفي الجسم الحي أنشطة مضادة للالتهابات وخفض الكوليسترول ومضادة لمرض السكري تُعزى إلى المركبات النشطة حيويًا الموجودة في الخبس.



الكمادات الدافئة لآلام البطن

يساعد وضع وسادة التدفئة على البطن في تخفيف آلام المعدة، خاصة إذا كانت ناتجة عن ألم شديد في القولون العصبي. يفضل عدم استخدام عبوات المياه لعمل الكمادات لتجنب الحروق الجلدية، والأفضل استخدام العبوات المخصصة لذلك، وأثبتت أيضاً أكياس الفاصولياء التي يمكن تسخينها داخل الميكروويف أنها فعالة في تخفيف آلام المعدة كبديل للكمادات بالمياه الدافئة.

الكمثرى تعزز الهضم

الكمثرى مصدر جيد للألياف القابلة وغير القابلة

للذوبان، والتي تعتبر ضرورية لصحة الجهاز الهضمي. تساعد هذه الألياف في الحفاظ على انتظام الأمعاء. تحتوي حبة كمثرى واحدة متوسطة الحجم (وزن 178 جراماً تقريباً) على 6 جرامات من الألياف، وهو ما يشكل 22% من الكمية اليومية الموصى بها من الألياف. تفيد الألياف القابلة للذوبان في عملية الهضم، ومن ناحية أخرى تُغذي البكتيريا النافعة التي تعيش داخل الأمعاء.



زيت السمسم مضاد للالتهابات

يستخدم زيت السمسم منذ زمن بعيد بواسطة كثير من الشعوب كعلاج للالتهابات المفاصل وآلام الأسنان والخدوش، وأثبتت الدراسات الحديثة أن له خصائص مضادة للالتهابات، وأظهرت نتائج التجارب على الحيوان أنه يقلل العلامات الالتهابية مثل إنتاج أكسيد النيتريك. تُعد حبوب السمسم أيضاً من الحبوب التي تحتوي على مركبات صحية متعددة تفيد في علاج مشاكل صحية مختلفة.



خل التفاح منظف للبشرة

يعود استخدام الخل كمنظف للبشرة إلى زمن بعيد، وما زال مادة فعالة بذات القدر حتى اليوم. يتم خلط ملعقة كبيرة من خل التفاح مع كوبين من الماء كغسول نهائي لتنظيف البشرة وشدها بعد غسل الوجه بالعتيادي. يمكن أيضاً صنع قناع للوجه عن طريق خلط 4/1 كوب من خل التفاح مع 4/1 كوب ماء. يوضع المحلول على الوجه برفق ويترك حتى يجف.



منقول بتصرف عن: مجلة الصحة والطب

تمارين المقاومة تعزز القلب

للوقاية من أمراض القلب توصي جمعية القلب الأمريكية بممارسة 30 دقيقة من النشاط معتدل الشدة 5 أيام في الأسبوع. للمصابين بأمراض القلب لا يزال من المهم لهم التخلص من العرق، وهو ما يمكن تحقيقه عن طريق التمارين الرياضية. خلصت دراسة بحثية نُشرت في العام 2017 في المجلة الأوروبية لأمراض القلب الوقائية إلى أن تمارين المقاومة تحسن اللياقة التنفسية تماماً مثل التمارين الهوائية مع تحسين قوة الجزء السفلي والجزء العلوي من الجسم.



يُصاب الموظفون باكتئاب وتقلّب في الحالة المزاجية

8 صفات تميز الناجحين

لماذا ينجح البعض في تحقيق ما يصبون إليه، بينما يفشل آخرون في الوصول إلى ما هو دون الطموحات؟ ولماذا يعيش غالبية الناس حياة متواضعة، في حين أن الأشخاص الطموحين يعيشون برّخاء ويتمتعون بثمار نجاحهم؟

للإجابة عن هذه التساؤلات لا بد أن تعرف أولاً أن السبب الرئيس الذي يجعلك من الناجحين يتلخص في كلمتين وهما «الانضباط الذاتي»، بمعنى أن من يحققون أهدافهم باستمرار ويُعدّون أنفسهم مسبقاً لتقبل النجاح، أي أنهم درّبوا أنفسهم على الانضباط الذاتي وشغل أوقاتهم في تطوير حياتهم والترويج لأعمالهم، في حين يقضي العامة من الناس أوقاتهم أمام شاشة التلفاز أو الانشغال بأشياء غير مفيدة.

وفي السياق التالي نعرض بعض الصفات التي يتميز بها الناجحون:

1. النظرة الإيجابية: الأشخاص الناجحون لا يلقون باللوم على الآخرين في حال واجهتهم صعوبات أو تعرضوا للفشل، فبدلاً من ذلك يسعون إلى إصلاح وتدارك هذا الفشل وتحويله إلى نجاح، وهم دائماً يتطلعون إلى الجانب المضيء في الغيوم حالكة السواد، ويبدلون جهداً مضاعفاً لتحويل المواقف إلى فرصة ذهبية لا تعوز، أما الأشخاص سلبيو التفكير، فإنهم يتطلعون إلى المصاعب التي تواجههم وكأنها صخور ضخمة لا يمكن تحريكها، ويعتريهم القلق والاكتئاب بسرعة عند أقل الصعاب.

2. الرؤية: إذا كنت لا ترى أملاً في المستقبل فإنك بذلك تسحق طموحاتك وتطلعاتك، كما أنك من خلال هذا التفكير ستغلق على نفسك باب سجنك الذاتي، ولا ترى إلا القضبان الحديدية تحيط بك من كل جانب، في حين أن الطموحين

والناجحين يرون الإنجازات في كل شيء مهما صغرت، ولا تعيقهم الصعوبات التي يواجهونها في الحياة.

3. قوة الإيمان بالنفس: هنالك العديد من ضعاف الشخصية الذين يحاولون بشتى الطرق تثبيط عزائم الناجحين، والرضوخ للحالة التي وصلوا إليها، ويرفضون الاستماع إلى الصوت الآخر؛ لأنهم يعتقدون أن هنالك العديد من الفرص لا تزال بانتظارهم، وأن بإمكانهم من خلالها تحقيق النجاح المنشود.

4. الإحساس بأهمية الغاية: النجاح لا يعني قبول الوضع الراهن، وإنما تغييره للأفضل، ويتأتى ذلك من خلال بذل المزيد من الجهد للحصول على ما نريد مهما كانت الصعاب، ومهما استغرق ذلك من الوقت، لأننا في النهاية سنصل إلى الغاية

المنشودة.

5. القدرة على التخطيط: إن السبب وراء فشل العديد من الأشخاص في تحقيق الثراء أو الشهرة أو النجاح في العمل، هو عدم قدرتهم على التخطيط، وعدم وجود هدف واضح، وجل ما يحتاجه هؤلاء فقط استخدام مواهبهم للتخطيط للمستقبل، ومن ثم السعي جاهدين لتحقيق ما يطمحون إليه، واستخدام الموهبة للتخطيط للمستقبل

6. تعلم مهارات جديدة: لا أحد منا يعرف كل شيء في هذا العالم، حيث إن عملية التعلم مستمرة ولا تتوقف عند الحصول على شهادة جامعية أو براءة اختراع، فالشخص الناجح هو الذي يتعلم في كل يوم شيئاً جديداً ليستفيد منه في تحسين حياته والوصول إلى الأهداف التي

يصبو لتحقيقها.

7. مهارات التواصل: الشخص الناجح لا يحاول القيام بجميع الأشياء بنفسه، وإنما يقوم بذلك ضمن فريق عمل يعتمد عليه، بحيث تكون هنالك حلقة وصل قوية فيما بينهم للوصول إلى الهدف.

8. الصبر: النجاح لا يحدث بين عشية وضحاها، فجميع الناس يتمنون الثراء السريع، ويصابون بخيبة أمل عندما يعلمون أنه يجب عليهم العمل بجد لكي يحققوا هدفهم، وهذا ينطبق على البرامج والكتب التي تعدك بالنجاح أو الحصول على المال بشكل سريع، في حين أن الناجحين يأخذون الوقت الكافي في مراجعة خططهم وجداولهم وقراراتهم قبل البدء بتنفيذها.

منقول بتصرف عن: صحيفة الخليج

"بناء" لتمويل المنازل حصرياً للمواطنين

- تمويل يصل إلى 85% من القيمة السوقية الحالية للعقار
- مبالغ تمويل مرتفعة ومعدلات ربح تبدأ من 2.35% سنوياً
- خدمات هندسية مع متابعة للمشروع بدون تكاليف إضافية للعقارات قيد الإنشاء
- برنامج تغطية تكافل لحماية عائلتك في حالة وقوع حدث مؤسف قد يؤدي إلى إصابات أو خسائر في الأرواح
- فترات سداد طويلة تصل إلى 25 سنة

تقدم بطلبك الآن

emiratesislamic.ae

أرسل 'RHFB' إلى 4451

يمكنكم إتمام
كافة إجراءات
الموارد البشرية
الخاصة بكم
ذاتياً من خلال

تطبيق الهيئة الذكي
FAHR



حيث بإمكانك
إتمامها بثلاث خطوات فقط

حملوا التطبيق الآن

عبر متجري

App Store & Google Play





مبادرة الشهادات المهنية
لموظفي الحكومة الاتحادية

تمكن موظفي الحكومة الاتحادية، وتزودهم بالمهارات التخصصية اللازمة لتحقيق الأهداف المؤسسية، والانطلاق نحو المستقبل، متسلحين بمهارات عالية وقدرات تخصصية، من خلال حصولهم على شهادات مهنية معتمدة من جهات الاختصاص ومعترف بها عالمياً.

تقدم هذه الشهادات المهنية عن طريق أفضل مزودي التدريب، وجامعات رائدة في كافة التخصصات ضمن 20 عائلة وظيفية، وبأسعار تفضيلية لموظفي الحكومة الاتحادية، حيث يمكنهم الاستفادة منها بشكل مباشر، أو بترشيح من جهات عملهم، حيث تم إدراج الشهادات المهنية وفقاً للعوائل الوظيفية أو حسب الأشهر.

للاطلاع مبادرة «النخبة» للشهادات المهنية التخصصية
لموظفي الحكومة الاتحادية، اضغط هنا

